

Слова и выражения



the vegetarian
She told me she was vegetarian at the last minute so I had to throw the steak away.

вегетарианец
В самый последний момент она сообщила мне о том, что является вегетарианкой, поэтому мне пришлось выбросить бифштекс.



the vegan
He said he was vegan, but he ate the cheese.

веган
Он сказал, что он веган, но съел сыр.



the strict diet
They said that some people had a very strict diet.

строгая диета
Говорят, что некоторые люди соблюдали очень строгую диету.



the semi-vegetarian
He explained that semi-vegetarians can also be called flexitarians.

нестрогие вегетарианцы
Он объяснил, что нестрогих вегетарианцев называют также флекситарианами.



the well-balanced diet
The doctor insisted that it was very important to have a well-balanced diet.

хорошо сбалансированная диета
Доктор подчёркивал важность сбалансированной диеты.



the lifestyle
She agreed that being vegetarian suited her lifestyle.

образ жизни
Она подтвердила, что вегетарианство соответствует её образу жизни.



the dietitian
The dietitian reminded me that sport and exercise were also necessary for a healthy lifestyle.

диетолог
Диетолог напомнил мне, что спорт и упражнения также важны для здорового образа жизни.



the food pyramid
She said the food pyramid was designed to help you make healthy food choices.

пищевая пирамида
Она сказала, что пищевая пирамида разработана для того, чтобы помочь сделать правильный выбор пищи.



the nutrition
They explained that all the nutrients you need can easily be obtained from a vegetarian diet.

питание
Они объяснили, что в вегетарианской диете содержатся все необходимые питательные вещества.



the vitamins
The article explained that you can get vitamin B12 from dairy products.

витамины
В статье сообщалось, что в молочных продуктах содержится витамин B12.



the minerals
He denied that the vegan diet lacked minerals.

минеральные вещества
Он опроверг информацию о том, что в веганской диете не хватает минеральных веществ.



the calories
He said that people have to be careful of their daily calorie intake.

калории
Он сказал, что нужно следить за ежедневным потреблением калорий.



the cholesterol
He believes that garlic in the diet can dramatically reduce cholesterol.

холестерин
По его мнению, включив в рацион чеснок, можно значительно уменьшить уровень холестерина.



the animal products
You added that vegans never eat any animal products.

животные продукты
Ты также упомянул, что веганы не едят никаких продуктов животного происхождения.



the cereals
She suggested that he eat more cereals as his diet was lacking vitamin E.

злаки
Она посоветовала ему есть больше злаков, так как в его диете не хватало витамина E.



the starchy foods
The nurse advised me to eat more starchy foods such as rice and potatoes.

продукты, содержащие крахмал
Медсестра посоветовала мне есть больше продуктов, содержащих крахмал, таких как, например, рис и картофель.



the legumes
The chef explained that he often worked white beans, lentils and other legumes into his menus.

бобовые
Повар рассказал, что для приготовления своих блюд он часто использует белую фасоль, чечевицу и другие бобовые.



the dairy products
She reminded me that about 10% of people were allergic to dairy products.

молочные продукты
Она напомнила мне, что около 10 % людей страдают аллергией на молочные продукты.



the dried fruits and seeds
She suggested adding dried fruits and seeds to the children's diet.

сухофрукты и семечки
Она предложила добавить сухофрукты и семечки в детскую диету.



the dietary supplements
The nutritionists added that dietary supplements are necessary when on a diet.

пищевые добавки
Диетологи также сказали, что во время диеты необходимо употреблять пищевые добавки.



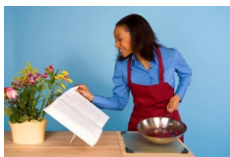
the plant-based food
She recommended eating a wide variety of plant-based food.

растительная пища
Она посоветовала употреблять больше растительной пищи.



the vegetarian restaurant
Anna suggested going to a vegetarian
restaurant for dinner.

вегетарианский ресторан
Анна предложила пойти поужинать в
вегетарианский ресторан.



the recipe
The cook explained that he didn't know any
good vegetarian recipes.

рецепт
Повар объяснил, что он не знал ни одного
хорошего вегетарианского рецепта.

Диалог

Robert is asking Julia about being vegetarian.

Robert: Why did you become a vegetarian?

Julia: Well, I believe strongly that animals should have rights too.

Robert: So you never eat meat?

Julia: No. Well, sometimes I have some chicken casserole or some fish pie.

Robert: And you don't think that chicken and fish should have rights?

Julia: Well....

Robert: They are animals too you know. You are not really a vegetarian, are you?

Julia: Ummm.....no. I just don't like red meat.

Роберт расспрашивает Юлию об образе жизни вегетарианцев.

Роберт: Почему ты стала вегетарианкой?

Юлия: Ну, потому что я считаю, что у животных тоже есть права.

Роберт: То есть, ты никогда не ешь мяса?

Юлия: Нет. Ну, иногда я могу съесть куриную запеканку или рыбный пирог.

Роберт: А ты не считаешь, что у куриц и рыб есть права?

Юлия: Ну...

Роберт: Они ведь тоже живые существа, ты же знаешь. Ты на самом деле не вегетарианка, не так ли?

Юлия: Хм.... нет. Я просто не люблю красное мясо.

Выбери правильный ответ

1. What reason did Julia give for becoming a vegetarian?

- a. She really likes vegetables.
- b. She believes that animals should have rights too.
- c. She thinks that animals are cute.

2. Why is Julia not a vegetarian?

- a. Because she eats red meat.
- b. Because she only eats vegetables.
- c. Because she sometimes eats fish and chicken.

3. What is the real reason Julia became a “vegetarian”?

- a. She doesn't like chicken.
- b. She doesn't like red meat.
- c. She doesn't like fish.

ОТВЕТЫ: 1(b): 2(c): 3(b)